



## TOKİ HAYME ANA MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVİSİ

### AKRAN ZORBALIĞI

Akran zorbalığı; çocuk ve ergenle aynı yaş grubunda olan kişi veya kişilerin birbirlerine veya tek bir kişiye karşı fiziksel, sözel ve davranışsal olarak örseleyici, zarar verici davranışlarda bulunmasıdır.

Akran zorbalığında yaş grupları açısından aynı olan bir çocuk veya ergenin diğer çocuk veya ergene karşı uyguladığı orantısız güç kullanımı vardır. Akran zorbalığı aynı kişi veya kişilerce; sürekli yapılan ve yıkıcı etkilere sebep olan davranış bütünüdür.

**Bir davranışın zorbalık olduğunu söyleyebilmek için üç şartı taşıması gerekmektedir:**

- 1) Tekrar tekrar olması, süreklilik göstermesi (her gün, her Türkçe dersinde, her zaman okul bahçesinde gibi)
- 2) Bilerek ya da karşıdakini incitmek amacıyla kasten yapılması,
- 3) Güç dengesizliğinin olması gerekir. (Yaşça daha büyük ya da güçlü olanın daha küçük ya da güçsüz olana zarar vermesi söz konusudur).



## AKRAN ZORBALIĞI TÜRLERİ

### 1.Fiziksel zorbalık:



Isırma, saç çekme, vurma, itme, dürtme veya çekme biçiminde fiziksel tacizlerde bulunma, haraç kesme, tekmeleme ya da tokat atma, dövme, odaya kilitleme, yumruklama, tırmalama, tükürme, korkutarak özel eşyalara zarar verme ya da el koyma, vb şekillerde görülebilir.

**2.Sözel zorbalık:** Rahatsız edici telefon görüşmeleri, korkutma, şiddet içerikli tehditler, isim takma, sataşma, sosyoekonomik seviye ya da zeka seviyesi bakımından alay etme, mağdurun ailesine hakaret etme, cinsel anlamda istismar edici sözler söyleme, okulun dışında veya çevresinde korkutma, yanlış veya kötü niyetli dedikodular yayma, vb.

### 3.Siber zorbalık :



Siber zorbalık açıkça veya gizlice gerçekleştirilebilir. Siber zorbalık birisini kasten hedeflemek için teknoloji ve sosyal medya, özel web siteleri veya cep telefonları gibi cihazları kullanır. Sosyal medyadaki olumsuz yazılar ve yazılı mesajlaşma yoluyla doğrudan temas, siber zorbalığın en yaygın biçimlerinden ikisidir.

### 4.Psikolojik/Duygusal zorbalık:



Bu tür zorbalık, tacizci bir davranış biçimi olup özellikle alışılmış ve güç dengesi olmadığına başkalarını etkilemek için onları zorlama ya da onlar üstünde baskı kurmaktır. Küçük düşürme, bir kişiyi faaliyetlerden, oyunlardan dışlama, onu başkalarının yanında utandırma psikolojik zorbalık kapsamındaki örneklerdendir.

### **Akran zorbalığında üç rol vardır:**

- Zorbalık davranışını gösteren(Zorba)
- Zorba davranışa maruz kalan(Mağdur/ Kurban)
- Seyirci

## Zorbalık Davranışı Gösteren Çocukların/Ergenlerin Genel Özellikleri

- ✓ Saldırgan ve dürtüsel bir yapıya sahiptirler.
- ✓ Empati kurma yeteneği gelişmemiştir.
- ✓ Sosyal becerilerde ve ilişki kurma biçimlerinde yetersizlik olabilir.
- ✓ Genellikle bilimsel ve akademik yönden yetersiz olup saygı ve güç elde edebilmek için bunu yaparlar .
- ✓ Eğer zorbalılar erkeksenin genelde diğer erkek çocuklardan ve kurbanlardan fiziksel olarak daha güçlüdürler.
- ✓ Otokontrolleri zayıftır ve engellenmeye karşı toleransları düşüktür.
- ✓ Etraflarında hakimiyet kurma eğilimleri vardır.
- ✓ Genellikle ailesinde şiddet görürler ve bazen okulda kendisi de zorbalığa maruz kalırlar.

## Kurban/Mağdur Çocuk veya Ergenlerin Genel Özellikleri

Kurbanlar, zorbaların saldırgan davranışlarına maruz kalanlar, bir diğer ifadeyle “mağdur” olanlardır.

- Utangaç ve içine kapanıktırlar.
- Genellikle güvensiz ve kendini koruyamayan, pasif ve boyun eğici bir tarzları vardır.
- Genellikle aşırı koruyucu ailenin çocuklarıdır.

Zorbalığa maruz kalan çocuklar/ergenler genellikle zorba davranışları durdurabilmek için yapacakları bir şey olmadığını, onları kimsenin kurtaramayacağını olmadığını düşünürler. Onlara göre, bundan kurtuluş yoktur.

## Seyircilerin Genel Özellikleri

- Zorbalık olaylarının %85’inde akranlar seyirci durumundadır.
- Olayların sadece %11’inde zorbaya müdahale ettikleri görülür.
- Sıklıkla zorbalık davranışı gösteren kişiyi haklı bulup mağdurun hak ettiğini düşünürler. Çünkü zorbalık davranışında bulunanlar öncesinde mağduru kışkırtabilmekte ve seyirci önünde mağduru hak etmiş gibi gösterebilmektedir.
- İspiyoncu damgası almaktan korkabilir ve bu yüzden sessiz kalabilirler.

## Peki Çocuklar/Ergenler Neden Zorba Davranışlar Sergilerler?



## ZORBALIĞIN SONUÇLARI

### Zorbalığa maruz kalan kişiler,

- Özgüvenlerinde ve benlik saygılarında azalma, değersizlik ve yetersizlik hissi, aşırı hassasiyet, okul ortamında gerginlik ve panik yaşayabilir.
- Maruz kaldıkları davranışların anıları sürekli zihinlerini meşgul ettiğinden konsantrasyon güçlükleri çekebilirler.
- İçe kapanırlar ve genelde az sayıda kişiyle arkadaşlık etmeyi tercih ederler.
- Kaygı, kızgınlık ve çaresizlik gibi duygulara sahip olmanın yanı sıra üzgün, mutsuz, incinmiş ya da akranları tarafından dışlanmış hissedebilirler. Bu hisler hem yaşadıklarının bir sonucudur, hem de bu durumun tekrarlanabileceğine dair duydukları korkudan kaynaklanmaktadır.
- Okula gitmeme, okuldan kaçma, zorbalığın meydana geldiği yerlere gitmekten kaçınma davranışı gösterebilirler; çünkü bu ortamları güvensiz, korku duyulan ve mutsuz bir yer olarak algılamaya başlayabilirler. Okula devamsızlık ve okul başarısının düşmesi sonucu akademik açıdan olumsuz yönde etkilenebilir.
- Zorbalıkla baş edemedikleri için yoğun bir suçluluk, utanç ve bir çeşit yenilgi hissederler. Kendilerini çirkin, işe yaramaz, sersem hissedebilirler.
- Uyku güçlükleri, baş ağrısı, karın ağrıları ve yorgunluk gibi çeşitli bedensel sıkıntılar, somatik yakınmalar yaşayabilirler.

## Zorbalıkla Bas Etmek İcin Neler Yanılabilir?

- Her Őeyden önce bu davranışların sizin hatanız olmadığı, böyle bir davranışı kimsenin hak etmediğini ve bunların sadece sizin baŐınıza gelmediğini aklınızdan çıkarmayın.
- Fiziksel açıdan güvenliğinizi sağlamak için durumu mutlaka bir yetkiliye bildirin. Sesinizi duyurmaktan korkmayın. Unutmayın ki zorbalık durdurulabilir. Güvende hissetmek en doğal hakkınız. Zorbalıkla tek baŐınıza baş ediyor olsanız bile, aynı durumun başkalarının da baŐına gelmesi ihtimalini düşünerek, olanları mutlaka birisiyle paylaşın.
- Eğer sözlü olarak sizi taciz ediyorsa hiç cevap vermeyin gitmekten kaçınma davranışı gösterebilirler; çünkü bu ortamları, kafanızı çevirin ya da uzaklaŐın. Bir müddet sonra sıkılıp, bırakacaktır. Eğer fiziksel güç ya da Şiddet kullanmaya kalktıysa hemen oradan uzaklaŐmaya çalıŐın ve güvenli bir yere gidin.
- İçselleŐtirdiđiniz olumsuz düşünceleerin olumlu olanlarla deđiŐtirilebilmesi için bu konuyla ilgili duygu ve düşünceleerinizi ifade edebilmeniz çok önemlidir. Bu nedenle yaŐadıklarınızı ve hissettiklerinizi anlatarak, yazarak, resim yaparak, Őarkı söyleyerek, yani içinizden gelen herhangi bir Őekilde ifade edin.

YaŐamıŐ ya da yaŐıyor olduğunuz bu deneyimler sağlığınızı, iliŐkilerinizi, gündelik hayatınızı bozacak düzeyde etkiliyorsa, bir uzmandan yardım almayı düşünebilirsiniz.

**Psikolojik DanıŐman/Rehber Öđretmen  
Zeynep Seda YOLUŐ**